

# あずき寒天

デザート



## Memo

寒天の「常温で固まる」という特徴を活かしたレシピです。同じような凝固材のゼラチンは常温で溶けてしまうため、冷蔵庫が使えない非常時には固めることができません。

## 【材料】4人分

あずき缶	1缶(200g)
砂糖	大さじ1
水	100ml
粉寒天	4g

## 【作り方】

- ①ポリ袋に材料すべてを入れる。
- ②ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて10分加熱する。
- ④③を取り出し、袋ごと型（牛乳パックなど）に入れて、常温でおいて固める。

## 【栄養価】1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
72kcal	3.6g	0.5g	13.9g	0g